

VIIKON KYSYMYS, VIIKKO 5-6 (28.1–8.2.2026)

VASTAAJIEN MÄÄRÄ: 340

Virhemarginaali on 5 prosenttia ja näin ollen vastausten voidaan katsoa kuvaavan Pietarsaaren asukkaiden mielipiteitä.

TERVEYSBAROMETRI 2026

Viikon kysymyksessä asukkailta kysyttiin seuraavaa: *"Vuodesta 2024 alkaen tähän aikaan tehdään tutkimus Pietarsaaren asukkaiden terveydestä ja hyvinvoinnista tämän foorumin kautta. Olemme nyt jälleen kiinnostuneita siitä, miten Pietarsaaren asukkaat arvioivat terveytensä ja hyvinvointinsa nähdäksemme, mihin suuntaan kehitys on mennyt."*

(1 = erittäin huono, 2 = huono, 3 = ei hyvä eikä huono, 4 = hyvä, 5 = erittäin hyvä)"

2026	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Miten arvioit fyysistä terveyttäsi?	2,4%	8,2%	33,5%	47,1%	8,8%	3,5	4,0
Miten arvioit mielenterveyttäsi?	0,9%	8,5%	14,4%	53,5%	22,7%	3,9	4,0
Yhteensä	1,7%	8,4%	24,0%	50,3%	15,8%	3,7	4,0

2025	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Miten arvioit fyysistä terveyttäsi?	1,4%	9,0%	34,0%	42,8%	12,8%	3,6	4,0
Miten arvioit mielenterveyttäsi?	1,1%	6,5%	20,3%	48,2%	23,9%	3,9	4,0
Yhteensä	1,3%	7,8%	27,2%	45,5%	18,4%	3,7	4,0

2024	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Miten arvioisit fyysistä terveyttäsi?	1,5%	11,2%	34,8%	42,3%	10,2%	3,5	4,0
Miten arvioisit mielenterveyttäsi?	1,7%	7,1%	19,9%	49,0%	22,3%	3,8	4,0
Yhteensä	1,6%	9,2%	27,4%	45,7%	16,3%	3,7	4,0

Pietarsaarelaiset voivat keskimäärin hyvin. Asukkaiden oman arvion mukaan mediaaniarvo sekä fyysiselle terveydelle että mielenterveydelle on 4, eli hyvä.

"Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin elämässäsi?

(1 = erittäin tyytymätön 2 = tyytymätön, 3 = ei tyytyväinen eikä tyytymätön, 4 = tyytyväinen, 5 = erittäin tyytyväinen)"

2026	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Liikunta	4,7%	17,7%	29,4%	38,5%	9,7%	3,3	3,0
Uni	2,1%	20,3%	33,2%	36,2%	8,2%	3,3	3,0
Ruokavalio ja ruokailutottumukset	1,8%	10,0%	30,9%	47,3%	10,0%	3,5	4,0
Sosiaalinen kanssakäyminen	4,7%	10,9%	29,7%	41,5%	13,2%	3,5	4,0
Jaksaminen arjessa	6,2%	10,6%	27,9%	45,9%	9,4%	3,4	4,0
Mahdollisuudet vaikuttaa itse hyvinvointiisi	3,2%	9,4%	19,4%	40,6%	27,4%	3,8	4,0
Yhteensä	3,8%	13,2%	28,4%	41,7%	13,0%	3,5	4,0

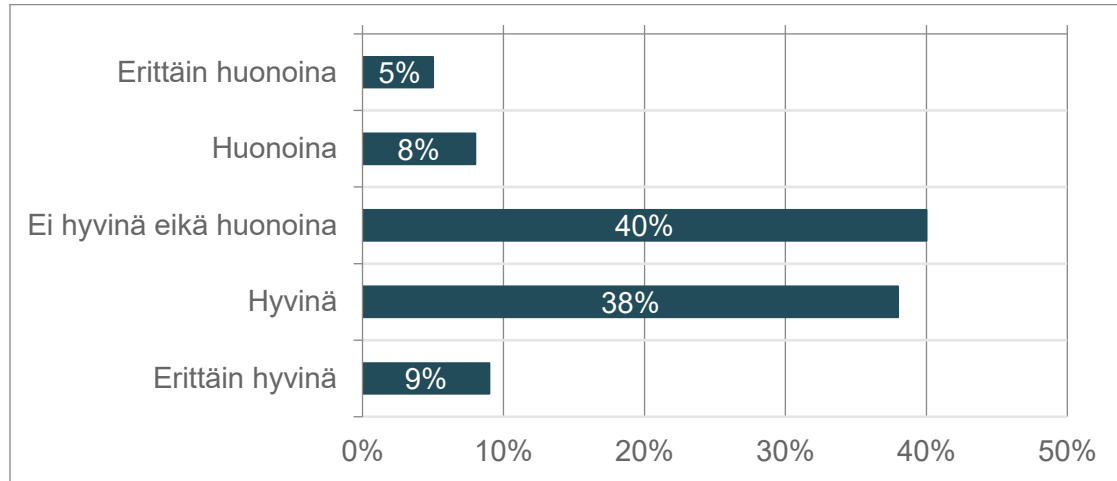
2025	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Liikunta	3,8%	17,4%	30,6%	34,5%	13,7%	3,4	3,0
Uni	4,5%	16,0%	30,9%	39,6%	9,0%	3,3	3,0
Ruokavalio ja ruokailutottumukset	1,3%	8,8%	29,5%	50,0%	10,4%	3,6	4,0
Sosiaalinen kanssakäyminen	4,1%	10,6%	31,5%	40,5%	13,3%	3,5	4,0
Jaksaminen arjessa	3,4%	16,4%	28,2%	40,3%	11,7%	3,4	4,0
Mahdollisuudet vaikuttaa itse hyvinvointiisi	2,5%	7,0%	21,2%	41,6%	27,7%	3,9	4,0
Yhteensä	3,3%	12,7%	28,7%	41,1%	14,3%	3,5	4,0

2024	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Liikunta	5,2%	20,1%	35,4%	28,3%	11,0%	3,2	3,0
Uni	2,8%	17,5%	30,4%	38,9%	10,4%	3,4	3,0
Ruokavalio ja ruokailutottumukset	1,3%	11,2%	33,5%	43,6%	10,4%	3,5	4,0
Sosiaalinen kanssakäyminen	2,6%	13,4%	29,8%	39,3%	14,9%	3,5	4,0
Jaksaminen arjessa	3,4%	14,9%	28,1%	43,0%	10,6%	3,4	4,0
Mahdollisuudet vaikuttaa itse hyvinvointiisi	1,3%	8,0%	24,2%	44,0%	22,5%	3,8	4,0
Yhteensä	2,8%	14,2%	30,2%	39,5%	13,3%	3,5	4,0

Juuri kuten viime vuonna, pietarsaarelaiset kertovat olevansa tyytyväisiä seuraaviin asioihin elämässään: *ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin, sosiaaliseen kanssakäymiseen, jaksamiseen*

arjessa ja mahdollisuuksiin vaikuttaa itse omaan hyvinvointiin. Liikunnan ja unen osalta tilanne on hieman huonompi ja mediaani on 3, mikä tarkoittaa, että Pietarsaaren asukkaat eivät ole tyytyväisiä eivätkä tyytymättömiä.

”Millaisina koet mahdollisuudet osallistua erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin kaupungissa? (voit kommentoida valintaasi)”



47 prosenttia (2025: 45 prosenttia ja 2024: 48 prosenttia) kokee mahdollisuudet osallistua kaupungin erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin hyviksi tai erittäin hyviksi ja vain 13 prosenttia (2024 ja 2025: 17 prosenttia) kokee mahdollisuudet huonoiksi tai erittäin huonoiksi.

”Mitkä asiat vahvistavat jokapäiväistä hyvinvointiasi?”

182 henkilöä vastasi kysymykseen. Asukkaat nostavat ensisijaisesti esiin **liikunnan, luonnon ja ulkoilun** arjen hyvinvoinnin keskeisinä tekijöinä – kaikkea kävelyistä ja pyöräilystä kuntosaliharjoitteluun, hiihtoladuille ja uimahalliin. **Perhe, ystävät, sosiaaliset verkostot ja yhdistystoiminta** mainitaan hyvin vahvasti ja kuvataan sekä viihtyvyyden että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ratkaiseviksi. Monet korostavat myös **mielekäästä työtä, hyvää terveyttä, unta, tasapainoista ruokavaliota sekä läheisyyttä palveluihin, kulttuuriin ja turvalliseen ympäristöön** tärkeinä arjen rakennuspalikoina. Lisäksi tuodaan esiin pienet myönteiset rutiinit, luovuus, harrastukset sekä turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne merkityksellisinä arjen ilonaiheina.

”Millä tavalla haluaisit olla mukana vaikuttamassa kaupungin toimintaan?”

104 henkilöä vastasi kysymykseen. Asukkaat haluavat vaikuttaa ennen kaikkea vuoropuhelun ja osallistumisen kautta, kuten kyselyiden, asukasiltojen, fokusryhmien, avoimien teemailtojen sekä paremman viestinnän kautta kaupungin suunnitelmista. Monet toivovat selkeämpiä ja helpommin saavutettavia kanavia ehdotusten jättämiseen – mielellään anonyymisti – sekä lisää foorumeita, joissa eri ryhmät voivat kohdata ja keskustella kehittämiskysymyksistä. Osa kokee jo vaikuttavansa työnsä, yhdistystoiminnan tai poliittisen osallistumisen kautta, kun taas toiset ilmaisevat epäluottamusta, väsymystä tai voimattomuutta, mikä vähentää heidän haluaan osallistua. Samalla on vahva kiinnostus osallistua asioihin, jotka liittyvät liikuntaan,

hyvinvointiin, keskustan kehittämiseen, palveluihin ja kielikysymyksiin, edellyttäen että asukkaiden näkemykset todella otetaan huomioon.

SEURAAVA VAIHE

Terveysbarometri on tarkoitettu toteuttaa vuosittain ja se muodostaa tärkeän vertailun siitä, miten kaupungin asukkaat kokevat voivansa. Yleisesti ottaen tämän vuoden kyselyn tuloksissa ei ilmene suuria muutoksia vuosiin 2025 ja 2024 verrattuna.

Useimmat ilmoittavat voivansa melko hyvin, mutta toki on myös asioita, joita niin Pietarsaaren kaupungin, kolmannen sektorin kuin asukkaiden itsensäkin on hyvä kehittää, jotta hyvinvointi kaupungissa voisi lisääntyä.

Kevään 2026 lopulla sekä seuraava hyvinvointiraportti että hyvinvointisuunnitelma käsitellään kaupungin poliittisissa toimitelmissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tarjoaman tilastotiedon lisäksi myös Terveysbarometri sisältää tärkeää taustatietoa, joka otetaan huomioon näitä laadittaessa.

Lisätietoa:

Fredric Portin, liikunta- ja hyvinvointipäällikkö, puh. 044 785 1529, fredric.portin@pietarsaari.fi